FRUTTA

11 g	Albicocche disidratate	
14 g	Albicocche secche	1
250 g	Anguria	
60 g	Banana	1/3
55 g	Cachi	
100 g	Cocco	
14 g	Datteri	2
80 g	Fichi	1
70 g	Fichi d'India	
15 g	Fichi secchi	1
50 g	Litchi	
70 g	Mango	
10 g	Mele disidratate	
130 g	Papaia	
160 g	Passiflora	
16 g	Prugne secche	2
15 g	Uvetta sultanina	1 cucchiaio

SUCCHI DI FRUTTA

75 g	Sidro di mela
60 g	Succo d'ananas
110 g	Succo d'arancia
50 g	Succo d'uva
110 g	Succo di limone
75 g	Succo di pompelmo
60 g	Succo tropicale

CEREALI E PANE

12 g	Biscotti	1
25 g	Brioche	1/2
10 g	Cereali secchi	
15 g	Cialda	1/2
15 g	Cracker integrali	2
11 g	Cracker salati	
25 g	Croissant senza ripieno	1/2
15 g	Crostini	
15 g	Cuscus	
12 g	Farina di frumento tipo 0 o 00	
14 g	Farina di grano duro	
13 g	Farina di grano duro integrale	
10 g	Farina di mais	
15 g	Farina di segale	
14 g	Farina integrale	
11 g	Fetta biscottata	1
15 g	Fetta biscottata integrale	1
15 g	Focaccina	1/2
15 g	Frittella	1/2
10 g	Galletta di riso soffiato	1
15 g	Grano saraceno	
13 g	Grissini	2
12 g	Mais	
15 g	Pane arabo	
14 g	Pane bianco tipo 0	
13 g	Pane bianco tipo 00	
20 g	Pane di segala	1 fetta
19 g	Pane integrale	
12 g	Pasta all'uovo	
11 g	Pasta di semola	
14 g	Pasta integrale	
15 g	Piadina	
40 g	Polenta	
12 g	Pop-corn	
11 g	Riso brillato	
12 g	Riso integrale	
11 g	Riso parboiled	
15 g	Toast	
18 g	Tortellini freschi	
15 g	Tortellini secchi	

ALCOLICI

50 ml	Aperitivi
180 ml	Birra
30 ml	Superalcolici
120 ml	Vino

PROTEINE

1 BLOCCHETTO 7g DI PROTEINE

CARNE E POLLAME

MIGLIOR SCELTA

35 g	Agnello	55 g	Lumache
20 g	Bresaola	30 g	Pollo (petto) ☺
35 g	Capretto	30 g	Quaglia
35 g	Cervo	45 g	Rane
35 g	Coniglio	35 g	Struzzo ☺
30 g	Fagiano	30 g	Tacchino (petto) ☺
30 g	Faraona (petto e non)	35 g	Vitello

DISCRETA SCELTA

35 g	Anatra	35 g	Pollo (coscia)
55 g	Carne bovina in gelatina (in scatola)	25 g	Prosciutto crudo (sgrassato)
45 g	Carne bovina pressata (in scatola)	30 g	Prosciutto cotto (sgrassato)
35 g	Cavallo	25 g	Speck (sgrassato)
35 g	Gallina	40 g	Tacchino (coscia)
35 g	Maiale (lonza o braciola)	45 g	Trippa
35 g	Manzo (tagli magri)		

PESSIMA SCELTA

50 g	Big burger	45 g	Oca
50 g	Cheese burger	30 g	Pancetta magra
30 g	Coppa	35 g	Pancetta tesa
40 g	Cotechino	55 g	Pâté di coniglio
35 g	Fegato	55 g	Pâté di fegato
50 g	Hamburger	60 g	Pâté di pollo
50 g	Hot dog	60 g	Pâté di prosciutto
40 g	Lingua	25 g	Salame
35 g	Maiale (tagli grassi)	45 g	Salsiccia di suino
35 g	Manzo (tagli grassi)	50 g	Würstel
50 g	Manzo macinato (grassi circa 10-15%)	35 g	Zampone precotto
50 g	Mortadella		

PESCE E CROSTACEI

MIGLIOR SCELTA

30 g	Acciughe o alici (anche sotto sale)
45 g	Aragosta ☺
30 g	Baccalà ammollato ☺
25 g	Baccalà secco ☺
40 g	Boga
35 g	Branzino (di allevamento)
40 g	Branzino (di mare)
55 g	Calamari
70 g	Capesante
40 g	Carpa
25 g	Caviale
45 g	Cefalo muggine
40 g	Cernia
55 g	Coda di rospo o lotta o rana pescatrice
35 g	Coregone
35 g	Corvina
60 g	Cozze
40 g	Dentice
45 g	Gamberetti ☺
50 g	Gamberi ☺
40 g	Gamberi surgelati ☺
40 g	Granchio ☺
35 g	Halibut ☺
35 g	Luccio
40 g	Melù o pescemolo
40 g	Merluzzo ☺
40 g	Mormora
40 g	Nasello
35 g	Occhiata
35 g	Orata
70 g	Ostriche
35 g	Pagello
45 g	Palombo
45 g	Pesce gatto
45 g	Pesce persico ☺
45 g	Pesce spada ☺
65 g	Polpo
50 g	Razza
45 g	Rombo
40 g	Salmone ☺
30 g	Salmone affumicato
35 g	Salmone in salamoia
40 g	Salpa
35 g	Sarda
35 g	Sardine ☺
35 g	Scorfano
50 g	Seppia
40 g	Sgombro ☺
35 g	Sgombro in salamoia
40 g	Sogliola
40 g	Spigola
35 g	Spigola di allevamento
35 g	Stoccafisso ammollato
10 g	Stoccafisso secco
35 g	Storione
40 g	Sugarello o suro
40 g	Tinca
30 g	Tonno (in salamoia o sott'olio) sgocciolato
35 g	Tonno (trancio) ☺
45 g	Triglia
50 g	Trota ☺
35 g	Trota di allevamento
40 g	Trota surgelata (filetti)
70 g	Vongole

PESSIMA SCELTA

25 g	Acciughe sott'olio
60 g	Anguilla di fiume
50 g	Anguilla (di mare, di allevamento, filetti e marinata)
35 g	Aringa (affumicata o sotto sale)
40 g	Aringa (anche marinata)
65 g	Bastoncini di pesce (anche un miniblocco di carboidrati)
20 g	Bottarga (uova)
55 g	Capitone

LATTICINI

MIGLIOR SCELTA

60 g	Cacioricotta di capra
50 g	Caprino light
45 g	Feta
70 g	Fiocchi di latte magro ☺
35 g	Fior di latte
75 g	Formaggi cremosi spalmabili light
35 g	Formaggi freschi di capra
45 g	Formaggi light
50 g	Formaggino light
35 g	Mozzarella light
20 g	Parmigiano
75 g	Ricotta (di pecora)
80 g	Ricotta (di vacca) ☺

DISCRETA SCELTA

40 g	Caciottina fresca
45 g	Crescenza
20 g	Grana
40 g	Mozzarella (di bufala)
35 g	Mozzarella (di vacca)
65 g	Ricotta (di bufala)
30 g	Sottiletta light

PESSIMA SCELTA

35 g	Brie
30 g	Butirro calabro
20 g	Caciocavallo
20 g	Caciotta
30 g	Caciotta mista e toscana
25 g	Caciotta romana di pecora
25 g	Caciottina mista
35 g	Caciottina vaccina
35 g	Camembert
30 g	Cheddar
45 g	Crescenza
25 g	Emmenthal
30 g	Fontina
60 g	Formaggino
80 g	Formaggino cremoso spalmabile
30 g	Formaggio molle da tavola
35 g	Gorgonzola
25 g	Groviera
35 g	Italico
25 g	Latteria
25 g	Pecorino (romano e siciliano)
25 g	Provolone
35 g	Robiola
30 g	Scamorza
40 g	Stracchino
35 g	Taleggio

UOVA

MIGLIOR SCELTA

Albume ☺ di 2 uova

DISCRETA SCELTA

4	Uova di quaglia
1	Uova intere

CIBI A BASE DI SOIA

MIGLIOR SCELTA

3 strisce	Bacon canadese alla soia
115 g	Germogli di soia ☺
1/2	Hamburger di soia ☺
1	Hot dog di soia
240 ml	Latte di soia
9 g	Proteine in polvere ☺
1	Salsiccia di soia
35 g	Tempeh
85 g	Tofu ☺

FONTI PROTEICHE MISTE

MIGLIOR SCELTA

		BLOCCHETTI DI CARBOIDRATI ASSOCIATI
60 g	Fagioli di soia (bolliti)	2/3
19 g	Farina di soia	1/2
110 g	Seitan	1/3
60 g	Spaghetti di soia	1/2

FONTI ALIMENTARI

COMPOSTE DA :

1 BLOCCHETTO DI PROTEINE
1 BLOCCHETTO DI CARBOIDRATI
1 BLOCCHETTO DI GRASSI

MIGLIOR SCELTA

180 ml	Latte di capra
200 ml	Latte parzialmente scremato ☺
200 g	Yogurt bianco magro ☺
190 g	Yogurt di capra

CARBOIDRATI

1 BLOCCHETTO 9g DI CARBOIDRATI

FAVOREVOLI

VERDURE E LEGUMI

300 g	Asparagi ☺	900 g	Finocchi ☺
225 g	Asparagi di bosco ☺	900 g	Funghi
270 g	Asparagi di campo ☺	280 g	Indivia belga
300 g	Asparagi di serra ☺	330 g	Indivia e scarola
320 g	Biete	400 g	Lattuga ☺
450 g	Broccoletti di rapa (cime, broccolo verde ramoso)	300 g	Lattuga cappuccio
290 g	Broccoli ☺	60 g	Lenticchie in scatola
360 g	Carciofi ☺	20 g	Lenticchie secche ☺
530 g	Cardi	125 g	Lupini ammollati
330 g	Cavolfiori ☺	350 g	Melanzane ☺
215 g	Cavolini di Bruxelles ☺	1 piatto	Minestra di verdure
360 g	Cavolo cappuccio ☺	1 piatto	Passato di verdure
335 g	Cavolo cappuccio rosso	140 g	Peperoni ☺
65 g	Ceci in scatola (scolati)	130 g	Peperoni gialli
20 g	Ceci secchi	135 g	Peperoni rossi e gialli
500 g	Cetrioli	150 g	Peperoni verdi
530 g	Cicoria	300 g	Pomodori (passata, pelati, San Marzano, succo)
1285 g	Cicoria da campo	45 g	Pomodori conserva
160 g	Cipolle ☺	260 g	Pomodori maturi ☺
105 g	Cipolline ☺	320 g	Pomodori per insalata ☺
250 g	Coste	170 g	Porri
140 g	Crauti	560 g	Radicchio rosso
40 g	Fagioli borlotti freschi	240 g	Rape ☺
55 g	Fagioli borlotti in scatola	500 g	Ravanelli ☺
70 g	Fagioli cannellini in scatola	230 g	Rucola
20 g	Fagioli cannellini secchi	380 g	Sedano
20 g	Fagioli dall'occhio secchi	235 g	Sedano rapa
20 g	Fagioli secchi	300 g	Spinaci (anche surgelati) ☺
380 g	Fagiolini verdi ☺	245 g	Tarassaco o dente di leone
200 g	Fave fresche	45 g	Topinambur
30 g	Fave secche	400 g	Verza cappuccio ☺
15 g	Fave secche sgusciate	640 g	Zucchine

FRUTTA

130 g	Albicocche ☺	3	20 g	Castagne arrosto	
90 g	Amarene		15 g	Castagne secche	
90 g	Ananas		100 g	Ciliegie	15
115 g	Arancia ☺	1/2	100 g	Clementine	2
25 g	Castagne		170 g	Fragole ☺	

100 g	Kiwi ☺	1	185 g	Melone (inverno)	
140 g	Lamponi ☺		175 g	Mirtilli ☺	
390 g	Limoni	3	110 g	More ☺	
115 g	Macedonia al naturale		150 g	Nespole	
70 g	Mandaranci	1	100 g	Pera	1/2
50 g	Mandarini	1	150 g	Pesca	1
90 g	Mela	1/2	145 g	Pompelmo ☺	1/2
60 g	Mela (succo)		85 g	Prugne ☺	1
140 g	Mela cotogna	1/2	125 g	Prugne gialle ☺	1
85 g	Mela golden		85 g	Prugne rosse ☺	1
55 g	Melograno		135 g	Ribes ☺	
120 g	Melone (estate)		60 g	Uva	

CEREALI

50 g	Avena decorticata (cotta) ☺	10 g	Fiocchi d'avena
12 g	Farina d'avena	20 g	Orzo mondo
15 g	Farina d'orzo	13 g	Orzo perlato
15 g	Farro		

DOLCIFICANTI

11 g	Fruttosio	1 cucchiaio
9 g	Fruttosio puro	

SFAVOREVOLI

VERDURE

225 g	Barbabietola	60 g	Patate novelle
120 g	Carote	140 g	Piselli freschi
160 g	Cuore di palma	80 g	Piselli in scatola (scolati)
40 g	Fagioli in umido	20 g	Piselli secchi
30 g	Mais	70 g	Piselli surgelati
50 g	Patate	30 g	Purè di patate
35 g	Patate arrosto	250 g	Zucca
30 g	Patate fritte		

ALTRO

15 g	Barrette (al cioccolato eccetera)	35 g	Ketchup	
80 g	Cacao in polvere amaro	15 g	Marmellata	1 cucchiaio
13 g	Cacao in polvere dolce solubile	11 g	Miele	1 cucchiaio
15 g	Cioccolato al latte	15 g	Panettone	
20 g	Cioccolato fondente	15 g	Patatine in busta	
35 g	Gelato (caffè, cioccolato, nocciola, vaniglia)	15 g	Salatini	
45 g	Gelato (fiordilatte)	17 g	Torrone	
30 g	Gelato (panna, stracciatella)	15 g	Triangoli di mais	
25 g	Gelato alla frutta	7 g	Zucchero di canna	3/4 di cucchiaio
30 g	Gelato confezionato	9 g	Zucchero raffinato	1 cucchiaio

GRASSI

1 BLOCCHETTO 1,5g DI GRASSI

MIGLIOR SCELTA

3 g	Anacardi ☺	3	1,5 ml	Olio di semi vari	1/3 di cucchiaino
3 g	Arachidi	6	5 g	Olive conservate	3
6 g	Avocado ☺	1 cucchiaio grande	5 g	Olive nere ☺	3
3 g	Mandorle ☺	3	10 g	Olive verdi ☺	3
2,5 g	Nocciole	3	2 g	Pecan	1
2,5 g	Noci	1	3 g	Pinoli	8
2,5 g	Noci di macadamia ☺	1	2,5 g	Pistacchi ☺	6
1,5 ml	Olio d'oliva ed extravergine ☺	1/3 di cucchiaino			

DISCRETA SCELTA

6 ml	Maionese light	1 cucchiaino	1,5 ml	Olio di semi di soia	1/3 di cucchiaino
1,5 ml	Olio di arachidi	1/3 di cucchiaino	1,5 ml	Olio di sesamo	1/2 di cucchiaino

PESSIMA SCELTA

2 g	Burro	1/3 di cucchiaino	4 g	Pancetta a cubetti	2 cucchiaini
1,5 g	Lardo	1/3 di cucchiaino	4 g	Panna	1 cucchiaio
2 g	Maionese	1/3 di cucchiaino	3 g	Panna acida	1/2 di cucchiaio
2 g	Margarina	1/3 di cucchiaino	1,5 g	Strutto	1/3 di cucchiaino
4 g	Mascarpone	1 cucchiaino			